

Plan żywieniowy: C3. Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) 4-10.11.2024 rok , Catering Królewicz

Ile dni:	7
Termin rozpoczęcia:	2024-11-04
Posiłki:	1. I śniadanie 2. II śniadanie 3. obiad 4. kolacja 5. posiłek dodatkowy
Przypisana grupa żywieniowa:	Nazwa grupy: C3 Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (ciąża, laktacja) (grupa) [właściciel: martazm] 1. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Ciąża 2 trymestr 2. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Ciąża 3 trymestr 3. Kobiety (wiek: 19 - 30; liczba: 1) Laktacja 4. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Ciąża 2 trymestr 5. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Ciąża 3 trymestr 6. Kobiety (wiek: 31 - 50; liczba: 1) Laktacja
Norma na energię dla podanej grupy:	2200 Kcal
Wybrane posiłki mają zapewnić % dziennego zapotrzebowania według powyższej normy na energię:	100%
Wybrane posiłki mają zapewnić energię na poziomie z:	węglowodanów: 40%, białka: 30%, tłuszczów: 30%

Jadłospis

Dzień: 1 - Poniedziałek, 2024-11-04				
I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki gryczane 5 16% Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, 	<ol style="list-style-type: none"> Pomidor 200.00g składniki: Pomidor 100% Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] Stonecznik nasiona 20.00g 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# zupa ogórkowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 47%, Ziemniaki późne 14%, Ogórek kwaszony 14%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 14% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw naleśniki pełnoziarniste 150.00g składniki: Mąka pełnoziarnista pszenna Gdańskie Młyny 25%, Mleko spożywcze 2% tłuszczu 24%, 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50% K# chleb graham 150.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# serek wiejski krasnystaw 	<ol style="list-style-type: none"> K#k ryż brązowy z gotowanym kurczakiem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 27%, Cukinia baby, bez skóry 23%, Ryż brązowy 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 7% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%

<p>kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>6. K#w szynka biała rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450,E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler]</p> <p>7. Ser hit ryki 30.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.]</p>		<p>Jaja kurze całe 22%, Cukier 22%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%</p> <p>4. K# farsz z kurczakiem i kapustą 150.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 44%, Kapusta kwaszona 27%, Marchew 13%, Pieczarka uprawna świeża 13%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Majeranek suszony 0%</p>	<p>150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól]</p> <p>6. Rw pasta z ciecierzycy z dodatkiem suszonych pomidorów 80.00g składniki: Ciecierzycza w puszcze 47%, Ser twarogowy chudy 27%, Olej rzepakowy uniwersalny 13%, Pomidory suszone w oleju S 12%, Suszone pomidory z czosnkiem i bazylią KAMIS 1%</p>	
---	--	---	--	--

Dzień: 2 - Wtorek, 2024-11-05

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p>	<p>1. Serek homogenizowany naturalny chudy 150.00g</p> <p>2. Papryka czerwona 100.00g</p> <p>3. Słonecznik nasiona 10.00g</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. P# zupa kalafiorowa 350.00g składniki: Woda wodociągowa 46%, Ziemniaki późne 14%, Kalafior 14%, p# włoszczyzna kostka 14% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Kurczak tuszka 9%, p# Jogurt naturalny 3% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0%</p> <p>3. K# pieczeń drobiowa faszerowana warzywami po chińsku 180.00g składniki: Mięso</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. K# chleb graham 130.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól</p>	<p>1. K#k ryż brązowy z gotowanym kurczakiem 200.00g składniki: Woda wodociągowa 29%, Mięso z piersi indyka. bez skóry 27%, Cukinia baby, bez skóry 23%, Ryż brązowy 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 7% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%</p>

<p>5. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Jaja gotowane iż 100.00g</p> <p>7. K#w poledwica sopocka rzeźnika 50.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler]</p>		<p>z piersi kurczaka bez skóry 58%, Mieszanka chińska mrożona HORTEX 17%, Ser Hit Ryki 8% [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia - stabilizator, annato - barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) - substancja konserwująca.], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Cebula 6%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Sól biała 0%, Pieprz cytrynowy MIELONY 0%</p> <p>4. K# surówka z kapusty pekińskiej 200.00g składniki: Kapusta pekińska 35%, Marchew 23%, Kukurydza konserwowa 15%, Jabłko 10%, Ogórek kwaszony 10%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 5% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>5. Kasza orkiszowa ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza orkiszowa S 30%</p> <p>6. K# sos pietruszkowy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 80%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 7% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Masło ekstra 7%, Mąka pszenna typ 500 5%, Pietruszka liście 2%</p>	<p>(0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Rw pieczeń kanapkowa z pieczarkami 80.00g składniki: Wieprzowina szynka surowa 64%, Pieczarka uprawna świeża 15%, p# włoszczyzna kostka 10% [składniki: warzywa w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Jaja kurze całe 10%, Pietruszka liście 1%</p> <p>6. S kyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p>	
---	--	--	--	--

Dzień: 3 - Środa, 2024-11-06

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z kaszą orkiszową 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16% Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] Ser hit ryki 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.] K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: twaróg ziarnisty, śmietanka, sól] 	<ol style="list-style-type: none"> Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus] Warzywa: pomidor, ogórek (6) 100.00g składniki: Ogórek 50%, Pomidor 50% Dynia pestki 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# zupa jarzynowa zabieleną jogurtem 350.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 16% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemiaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, k# Jogurt naturalny Krasnystaw 3% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Sól biała 0% K# fasola w sosie warzywnym 200.00g składniki: k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 37% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Fasola biała konserwowa DAWTONA 30%, Woda wodociągowa 19%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 5% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Mąka pszenna typ 550 2%, Pietruszka liście 0%, Koper ogrodowy 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 100.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylia suszona 1% Rw trio warzyw gotowanych 150.00g składniki: Marchew 40%, Brokuły 30%, Kalafior 30% Ziemiaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemiaki 100% [składniki: ziemniaki] 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# chleb graham 130.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# pasta z makrelą i bulgurem 80.00g składniki: Filety z makreli w sosie pomidorowym GRAAL 38% [składniki: Składniki filety z makreli 60% (ryba Scomber Scomber (SS) lub Scomber Japonicus (SJ), obszar połowu: Północno-Wschodni Atlantyk FAO 27 lub Środkowo-Wschodni Atlantyk FAO 34 lub Ocean Spokojny FAO 61, kategoria narzędzia połowowego: włoki pelagiczne (OTM) lub sieci stawne (kotwiczone) (GNS) lub okrężnice (PS)), sos pomidorowy (40%) - woda, koncentrat pomidorowy (10%), cukier, olej rzepakowy, skrobia modyfikowana, ocet spirytusowy, sól, pomidory w proszku, cebula suszona, ekstrakt przypraw (pieprz, ziele angielskie, pietruszka, seler, goździk, chilli), przyprawy, substancje zagęszczające (guma guar, guma ksantanowa), ekstrakt papryki], 	<ol style="list-style-type: none"> K#k makaron na zimno z marchewką i groszkiem 250.00g składniki: Woda wodociągowa 50%, Marchew z groszkiem mrożona 25%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 14% [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista], k# Jogurt naturalny Krasnystaw 8% [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Pietruszka liście 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Słonecznik nasiona 25.00g

			Woda wodociągowa 26%, Kasza bulgur 12% , k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 12% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ogórek kwaszony 12%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%	
			6. K#w polędwica sopocka rzeźnika 60.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe , trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler]	

Dzień: 4 - Czwartek, 2024-11-07

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z brązowym ryżem 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Ryż brązowy 16%</p> <p>3. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>4. K# chleb graham 30.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól]</p> <p>5. K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>6. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i</p>	<p>1. K# jogurt skyr z płatkami owsianymi 200.00g składniki: Skyr naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Płatki owsiane 10%</p> <p>2. Stonecznik nasiona 10.00g</p> <p>3. Rw jabłko 50.00g składniki: Jabłko 100%</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. K# zupa pomidorowa + 250.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 18% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Passata S 12%, Kurczak tuszka 8%, Koncentrat pomidorowy 30% 4%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 2% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%</p> <p>3. Ryż brązowy ugotowany do zupy 100.00g składniki: Woda wodociągowa 62%, Ryż brązowy 38%</p> <p>4. Rw kasza jęczmienna perłowa ugotowana 150.00g składniki: Woda wodociągowa 70%, Kasza jęczmienna perłowa 30%</p> <p>5. K#o schab pieczony, podduszany w sosie własnym</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. K# chleb graham 130.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K# pasta jajeczna z warzywami 100.00g składniki: Jaja gotowane IŻŻ 42%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 42% [składniki: składniki w zmiennych</p>	<p>1. K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>

<p>diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>7. K#w polędwica sopocka rzeźnika 30.00g [składniki: mięso wieprzowe 71%, woda, białko sojowe, trifosforany, błonnik pszenny bezglutenowy, substancja żelująca, karagen, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, izoaskorbinian sodu, sól, stbailizatory, mleczan wapnia, octan sodu, azotyn sodu, może zawierać gluten, gorczycę, seler]</p> <p>8. K# twarożek z koperkiem 100.00g składniki: #k Ser twarogowy chudy 58%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p>		<p>200.00g składniki: Schab wieprzowy bez kości 59%, Woda wodociągowa 33%, Olej rzepakowy uniwersalny 7%, Koper ogrodowy 1%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Surówka z kapusty kwaszonej 200.00g składniki: Kapusta kiszona z marchewką 67% [składniki: kapusta biała, marchew, sól], Jabłko 17%, Marchew 7%, Jogurt naturalny 2% tłuszczu 7%, Olej rzepakowy uniwersalny 3%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%</p>	<p>proporcjach: marchew, pietruszka, seler], k# Jogurt naturalny typu greckiego 13% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Koper ogrodowy 2%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. K#w szynkowa z kurczakiem 50.00g [składniki: mięso z kurczaka (45%), woda, skórki wieprzowe, skrobia, sól, błonnik bambusowy, E451, E450, E452, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, aromaty, ekstrakty przypraw (z selerem), E621, E250, może zawierać gluten, soję, gorczycę, mleko]</p>	
--	--	---	--	--

Dzień: 5 - Piątek, 2024-11-08

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3% Zupa mleczna z płatkami gryczanymi 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki gryczane S 16% Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50% K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# twarożek z koperkiem 100.00g składniki: #k Ser twarogowy chudy 58%, k# Jogurt naturalny typu greckiego 30% [składniki: mleko, białka mleka, kultury bakterii jogurtowych], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Koper ogrodowy 3%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Ogórek 100.00g K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych] Stonecznik nasiona 10.00g 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka] K# zupa pieczarkowa 250.00g składniki: Woda wodociągowa 59%, Ziemniaki późne 14%, Pieczarka uprawna świeża 9%, Kurczak tuszka 9%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 9% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], K# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej], Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% K# makaron nitki cięte lubella catering ugotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka z pszenicy durum] K#o pulpety z dorsza pieczone 200.00g składniki: Dorsz mrożony 70%, k# kajzerka 15% [składniki: mąka pszenna typ 550, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)], Jaja kurze całe 10%, Olej rzepakowy uniwersalny 5% Brokuły ugotowane 150.00g Ziemniaki gotowane bez soli, z dodatkiem kopru i stonecznika 200.00g składniki: #ziemniaki 90% [składniki: ziemniaki], Stonecznik nasiona 10%, Koper ogrodowy 0% 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych] Warzywa: ogórek kwaszony, sałata (5) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek kwaszony 50% K# chleb graham 100.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól] K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).] K# pasta z ryby gotowanej 120.00g składniki: Dorsz mrożony 37%, K# Twaróg półtłusty krajanka 33% [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych], k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 22% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Olej rzepakowy uniwersalny 8%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0% Ser hit ryki 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.] 	<ol style="list-style-type: none"> Skyr naturalny 150.00g [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]

Dzień: 6 - Sobota, 2024-11-09

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<ol style="list-style-type: none"> Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: 	<ol style="list-style-type: none"> Seler naciowy 50.00g Skyr naturalny 150.00g 	<ol style="list-style-type: none"> K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda 	<ol style="list-style-type: none"> Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda 	<ol style="list-style-type: none"> K# serek wiejski krasnystaw 150.00g [składniki: twaróg

<p>Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z płatkami owsianymi 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Płatki owsiane 16%</p> <p>3. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>4. K# bułka grahamka 100.00g [składniki: mąka pszenna typ 550, mąka graham typ 1850, woda, drożdże, sól, cukier, margaryna, preparat enzymatyczny (mąka pszenna, kwas askorbinowy, enzymy, aminokwasy)]</p> <p>5. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>6. K#w szynka biała rzeźnika 60.00g [składniki: mięso wieprzowe 85%, woda, stabilizatory: E451, E450, E331, wzmacniacz smaku E621, sub. zagęszczająca E407a białko wieprzowe, białka mleka, przeciwutleniacz E316, sól, maltodekstryna, aromat, aromat dymu wędzarniczego, przyprawy, skrobia, przeciwutleniacz E306, laktoza, sub. konserwująca E250, może zawierać zboża zawierające gluten, soję, gorczycę, seler]</p> <p>7. K# serek homogenizowany naturalny 150.00g [składniki: mleko, śmietanka, kultury bakterii mlekowych]</p>	<p>[składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus]</p> <p>3. Papryka czerwona 100.00g</p> <p>4. Stonecznik nasiona 10.00g</p>	<p>wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. K# zupa krupnik z kaszą jęczmienną 350.00g składniki: Woda wodociągowa 56%, k#Mieszanka włoszczyzna 3-składnikowa 17% [składniki: składniki w zmiennych proporcjach: marchew, pietruszka, seler], Ziemniaki późne 14%, Kurczak tuszka 9%, Kasza jęczmienna perłowa 3%, k# Śmietana 12% Krasnystaw 1% [składniki: śmietanka, żywe kultury bakterii fermentacji mlekowej]</p> <p>3. K# makaron pełnoziarnisty ugotowany lubella 200.00g składniki: Woda wodociągowa 55%, k# Makaron Lubella Pełne Ziarno pióra penne 45% [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista]</p> <p>4. # kapusta z duszoną szynką 240.00g składniki: Kapusta biała 54%, Szynka wieprzowa gotowana 42%, Cebula 3%, Olej rzepakowy uniwersalny 1%, Sól biała 0%</p>	<p>wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Warzywa: ogórek, sałata (2) 100.00g składniki: Sałata 50%, Ogórek 50%</p> <p>3. K# chleb graham 150.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynooleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. K# twaróg półtłusty krajanka 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, kultury bakterii mlekowych]</p> <p>6. K#w łopatka konserwowa 60.00g [składniki: mięso wieprzowe 72%, woda, białko sojowe, E451, błonnik pszenny bezglutenowy, E407, glukoza, białko zwierzęce wieprzowe, E301, skrobia ziemniaczana, sól, przyprawy naturalne i ich ekstrakty, E621, hydrolizat białka sojowego, aromat, maltodekstryna, E262, E327, witamina c, E250, może zawierać gluten, gorczycę, seler, mleko]</p>	<p>ziarnisty, śmietanka, sól]</p>
---	--	--	--	--

Dzień: 7 - Niedziela, 2024-11-10

I śniadanie	II śniadanie	obiad	kolacja	posiłek dodatkowy
<p>1. Kawa zbożowa z mlekiem, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 88%, Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 10%, Kawa zbożowa naturalna do gotowania 3%</p> <p>2. Zupa mleczna z kaszą orkiszową 150.00g składniki: Mleko spożywcze 1.5% tłuszczu 84%, Kasza orkiszowa S 16%</p> <p>3. Warzywa: cukinia, sałata (I1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Cukinia baby, bez skóry 50%</p> <p>4. K# chleb graham 100.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól]</p> <p>5. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>6. Rw jajecznicza 100.00g składniki: Jaja kurze całe 95%, Masło ekstra 3%, Szczypiorek 2%</p>	<p>1. Pomidor 150.00g składniki: Pomidor 100%</p> <p>2. K# jogurt skyr z płatkami owsianymi 200.00g składniki: Skyr naturalny 90% [składniki: mleko pasteryzowane, żywe kultury bakterii jogurtowych: Streptococcus thermophilus, Lactobacillus bulgaricus], Płatki owsiane 10%</p> <p>3. Dynia pestki 5.00g</p>	<p>1. K# kompot wieloowocowy 200.00g składniki: Woda wodociągowa 85%, p# Mieszanka kompotowa bez pestki 15% [składniki: owoce w zmiennych proporcjach: śliwki połówki, aronia, porzeczka czerwona, agrest, truskawka]</p> <p>2. K# rosół świąteczny 250.00g składniki: Woda wodociągowa 52%, Kurczak tuszka 20%, Marchew 12%, Pietruszka korzeń 8%, Seler korzeniowy 4%, Por 4%, Pietruszka liście 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%, Sól biała 0%</p> <p>3. K# makaron lubella pełne ziarno pióra penne ugotowany do zupy 100.00g [składniki: mąka makaronowa pszenna pełnoziarnista]</p> <p>4. Ziemniaki gotowane bez soli 100.00g składniki: #ziemniaki 100% [składniki: ziemniaki]</p> <p>5. Surówka z marchwi 200.00g składniki: Marchew 75%, Jabłko 23%, Olej rzepakowy uniwersalny 2%, Ocet jabłkowym 6% 0%, Sól biała 0%, Pieprz czarny MIELONY 0%</p> <p>6. Udka pieczone 250.00g składniki: Mięso z ud kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 9%, Majeranek suszony 1%, Papryka czerwona mielona SŁODKA 0%</p>	<p>1. Herbata czarna, bez cukru 200.00g składniki: Woda wodociągowa 99%, #herbata czarna familijna 1% [składniki: mieszanka herbat czarnych]</p> <p>2. Warzywa: pomidor, sałata (1) 100.00g składniki: Sałata 50%, Pomidor 50%</p> <p>3. K# chleb graham 100.00g [składniki: kwas pszenny, mąka graham typ 1850, mąka pszenna typ 750, kwas żytni, woda, drożdże, sól]</p> <p>4. K# tłuszcz roślinny do smarowania 15.00g [składniki: Woda, oleje i tłuszcze roślinne (rzepakowy z pierwszego tłoczenia - 25%, palmowy, kokosowy), emulgatory (mono- i diglicerydy kwasów tłuszczowych, polirycynoleinian poliglicerolu), masło (0,5%), sól (0,5%), aromat, regulator kwasowości (kwas cytrynowy), witaminy (A, D, E), barwnik (karoteny).]</p> <p>5. Rw filet z kurczaka pieczony z ziołami 130.00g składniki: Mięso z piersi kurczaka bez skóry 90%, Olej rzepakowy uniwersalny 5%, Koper ogrodowy 3%, Majeranek suszony 1%, Bazylija suszona 1%</p> <p>6. Ser hit ryki 50.00g [składniki: mleko pasteryzowane, sól, czyste kultury bakterii, podpuszczka, chlorek wapnia – stabilizator, annato – barwnik, lizozym (z białka jaja kurzego) – substancja konserwująca.]</p>	<p>1. K# jogurt naturalny krasnystaw 150.00g [składniki: mleko, mleko w proszku, białka mleka, żywe kultury bakterii jogurtowych]</p>

Wartość odżywcza na dzień: 1 (Poniedziałek), 2024-11-04

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	544.7	225.7	598.9	684.1	184	2237.8	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2292	947.6	2517.5	2868.1	769.9	9395.4	101
Białko [g]	10%	165	30.4	22.2	30	33.2	11.6	127.6	76
Tłuszcz [g]	10%	61	15.9	8.2	21.3	27.9	9.1	82.5	135
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	6.2	0.8	3.7	7.5	0.9	19.3	84
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	1.9	1.5	10.1	7.5	4.9	26.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	3.2	5.4	4.9	7.5	2.6	23.8	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	0	163.2	0.3	24	194.2	64
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	73.25	17.34	72.99	79.75	14.73	258.08	109
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	10.6	10.88	36.41	5.56	1.89	65.35	138
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	6.82	3.24	2.83	9.49	1.86	24.25	113
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	25.31
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	34.53
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	40.16
Sód [mg]	10%	1500	1101.38	68.94	580.7	1063.88	34.85	2849.76	190
Potas [mg]	10%	4700	372.59	650.34	842.88	425.37	376.34	2667.54	57
Wapń [mg]	10%	800	175.96	39.78	96.42	69.56	15.05	396.79	50
Fosfor [mg]	10%	580	146.36	178.92	524.92	311.59	171.52	1333.32	231
Magnez [mg]	10%	260	24.7	79.02	156.58	94.53	45.18	400.02	153
Żelazo [mg]	10%	8	0.8	1.65	3.91	3.56	0.7	10.64	134
Witamina A [µg]	25%	500	14.59	34.5	83.34	7.87	7.96	148.28	31
Witamina D [µg]	10%	10	1.02	0	1.25	1.02	0	3.3	33
witamina E [mg]	30%	8	2.09	5.6	3.19	4.59	1.84	17.33	216
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.08	0.31	0.24	0.31	0.11	1.07	119
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.26	0.11	0.49	0.23	0.09	1.19	134
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.64	2.88	11.25	5.29	3.17	23.25	211
Witamina C [mg]	55%	60	8.75	20.7	7.17	4.72	2.56	43.92	74
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.05	0.19	1.61	2.95	0.09	7.12	212

Wartość odżywcza na dzień: 2 (Wtorek), 2024-11-05

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	592.2	158.6	607	552.5	184	2094.5	95
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2487.2	667.4	2547.2	2321.3	769.9	8793.2	95
Białko [g]	10%	165	30.4	15.7	42.3	36.1	11.6	136.3	83
Tłuszcz [g]	10%	61	21.1	4.3	22.1	18.1	9.1	74.9	123
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	6.5	0.4	7.5	5.6	0.9	21.2	93
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	5.5	0.7	7.3	7.1	4.9	25.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	4.3	2.8	3.6	5.1	2.6	18.7	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	260.3	0	89.5	53.5	24	427.5	143
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	73.21	15.17	64.79	65.32	14.73	233.24	98
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	10.4	11.31	14.84	7.41	1.89	45.86	97
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	6.5	2.34	10.2	8.58	1.86	29.5	138
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.96
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.83
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	39.21
Sód [mg]	10%	1500	1165.51	56.97	498.35	642.93	34.85	2398.63	160
Potas [mg]	10%	4700	546.71	300.87	1103.98	547.2	376.34	2875.11	61
Wapń [mg]	10%	800	217.77	23.49	91.55	55.44	15.05	403.32	50
Fosfor [mg]	10%	580	387.49	98.46	387.71	348.34	171.52	1393.53	241
Magnez [mg]	10%	260	61.11	42.21	88.66	93.97	45.18	331.16	127
Żelazo [mg]	10%	8	3.04	0.91	2.47	3.83	0.7	10.98	137
Witamina A [μg]	25%	500	12.72	108	52.68	25.71	7.96	207.07	43
Witamina D [μg]	10%	10	2.24	0	0.44	1.66	0	4.36	43
witamina E [mg]	30%	8	2.67	3.97	2.61	2.65	1.84	13.76	172
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.2	0.13	0.24	0.57	0.11	1.27	141
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.64	0.12	0.32	0.33	0.09	1.52	169
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.84	1.95	14.62	7.41	3.17	28.02	255
Witamina C [mg]	55%	60	7.63	64.8	30.44	5.63	2.56	111.07	185
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	3.23	0.15	1.38	1.78	0.09	5.99	178

Wartość odżywcza na dzień: 3 (Środa), 2024-11-06

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	679.1	153.5	524.1	488.4	311.7	2157	98
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2852.8	646.6	2198.3	2050.7	1303.8	9052.4	98
Białko [g]	10%	165	45.1	19.1	35	21.6	12.9	133.9	81
Tłuszcz [g]	10%	61	24.1	4.2	19.6	16.5	14.8	79.5	130
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	12	0.7	3	5	1.7	22.6	98
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	1.9	1.2	9.1	2.2	3.8	18.4	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	3.2	1.9	5.1	4.6	7.5	22.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	0	67.2	0.1	0	73.9	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	73.77	10.3	56.35	67.65	34.09	242.18	102
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	11.85	7.56	13.24	3.89	4.15	40.73	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	7.1	1.24	9.27	8.88	4.91	31.41	146
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.5
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	32.82
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	39.68
Sód [mg]	10%	1500	1467.7	59.67	434.19	1336.73	39.52	3337.81	223
Potas [mg]	10%	4700	290.24	256.05	1033.4	447.12	327.5	2354.33	50
Wapń [mg]	10%	800	180.01	14.67	65.15	46.38	48.75	354.97	45
Fosfor [mg]	10%	580	149.06	125.1	333.99	234.09	205.47	1047.73	181
Magnez [mg]	10%	260	40.45	55.8	69.83	85.38	92.07	343.54	132
Żelazo [mg]	10%	8	0.75	1.66	2.28	3.31	1.55	9.57	119
Witamina A [μg]	25%	500	7.47	11.62	58.98	14.67	5.6	98.36	19
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0	0.4	1.01	0	2.44	24
witamina E [mg]	30%	8	1.67	2.3	3.81	2.96	5.78	16.54	207
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.06	0.05	0.22	0.29	0.32	0.96	106
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.25	0.06	0.3	0.13	0.09	0.85	95
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.3	0.65	12.6	4.94	2	20.5	187
Witamina C [mg]	55%	60	4.48	6.97	35.39	8.26	3.36	58.47	98
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	4.07	0.16	1.2	3.71	0.1	8.34	247

Wartość odżywcza na dzień: 4 (Czwartek), 2024-11-07

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	664.9	246.2	680.4	450.7	149.8	2192.1	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2794.7	1038.4	2849.7	1893.5	625	9201.5	99
Białko [g]	10%	165	32	23.9	32.2	20.5	10.8	119.6	73
Tłuszcz [g]	10%	61	21.6	5.4	29.4	14.1	9.4	80	130
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	5.3	0.6	5.8	3.8	6.4	22.1	97
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	6.5	1.2	11	4	0	22.9	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	5.9	3.1	6.3	5.1	0	20.6	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	0	14.4	105.7	0	127.8	43
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	89.96	26.77	76.87	64.69	5.4	263.7	110
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	12.42	11.32	13.07	4.6	5.4	46.83	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	8.8	2.68	10.38	8.7	0	30.58	143
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	24.85
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	34.58
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	40.57
Sód [mg]	10%	1500	1061.83	66.87	726.68	1053.7	54	2963.09	197
Potas [mg]	10%	4700	478.41	199.89	455.17	484.94	0	1618.42	34
Wapń [mg]	10%	800	243.82	23.31	63.95	59.68	0	390.77	48
Fosfor [mg]	10%	580	377.89	152.55	231.7	293.73	0	1055.88	182
Magnez [mg]	10%	260	70.38	56.88	73.45	85.62	0	286.35	110
Żelazo [mg]	10%	8	1.72	1.21	2.11	3.97	0	9.04	113
Witamina A [μg]	25%	500	9.74	3.45	6.21	13.88	0	33.3	7
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0	0.27	1.52	0	2.84	28
witamina E [mg]	30%	8	3.59	2.37	4.24	3.31	0	13.52	169
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.24	0.19	0.26	0.3	0	1	112
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.54	0.05	0.13	0.28	0	1.02	114
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	2.37	0.81	4.29	4.94	0	12.43	113
Witamina C [mg]	55%	60	5.84	2.06	3.73	8.33	0	19.98	33
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.94	0.18	2.01	2.92	0.15	7.4	220

Wartość odżywcza na dzień: 5 (Piątek), 2024-11-08

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	578	143.6	927.4	541.6	86.9	2277.7	104
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2428	601.6	3908.7	2268.7	369.4	9576.7	104
Białko [g]	10%	165	27.1	8.3	53.3	35.2	16.2	140.3	84
Tłuszcz [g]	10%	61	20.1	6.7	24.1	23.9	0	74.9	123
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	4.7	2.1	3.2	8	0	18.2	78
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	6.3	0.7	8.2	6.6	0	22.1	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	5.5	2.6	8.6	6.6	0	23.4	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	7.6	0	79.2	0	0	86.8	29
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	75.58	12.92	126.97	49.56	5.53	270.58	114
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	12.78	9.06	10.13	3.55	5.53	41.06	86
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	6.92	0.99	5.7	6.61	0	20.23	95
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	33.13
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	27.34
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	39.53
Sód [mg]	10%	1500	642.91	55.17	238.09	1040.91	54	2031.1	136
Potas [mg]	10%	4700	434.85	183.87	859.46	298.48	0	1776.68	37
Wapń [mg]	10%	800	228.27	25.29	96.07	42.59	0	392.22	49
Fosfor [mg]	10%	580	273.85	91.26	335.6	185.41	0	886.13	153
Magnez [mg]	10%	260	29.88	39.51	107.73	80.68	0	257.82	98
Żelazo [mg]	10%	8	0.98	0.55	2.92	2.62	0	7.1	89
Witamina A [μg]	25%	500	15.36	6	62.61	6.37	0	90.35	18
Witamina D [μg]	10%	10	1.04	0	0.96	1.01	0	3.02	30
witamina E [mg]	30%	8	3.66	2.05	7.16	3.98	0	16.86	212
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.1	0.12	0.33	0.21	0	0.78	87
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.51	0.05	0.41	0.1	0	1.09	121
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.74	0.75	4.35	3.57	0	9.42	86
Witamina C [mg]	55%	60	9.22	3.59	37.56	3.82	0	54.21	90
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.78	0.15	0.66	2.89	0.15	5.07	151

Wartość odżywcza na dzień: 6 (Sobota), 2024-11-09

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	641.3	175.2	712.5	474.8	130.9	2134.9	97
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2693.6	737.6	2992.3	1997.8	548.1	8969.6	97
Białko [g]	10%	165	34	20	37.3	25.2	14.8	131.4	80
Tłuszcz [g]	10%	61	22.8	4.4	25.6	12.4	6.7	72.1	117
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	10.4	0.5	7.7	4.4	4.4	27.6	119
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	2.5	0.7	10.9	1.9	0	16.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	3.9	2.8	2.7	4.5	0	14.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	6.5	0	66.1	0	0	72.7	24
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	78.27	15.3	86.84	70.31	2.7	253.43	107
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	15.57	9.96	11.8	3.04	2.02	42.41	89
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	6.9	3.15	7.59	9.49	0	27.14	126
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.9
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	31.48
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	37.62
Sód [mg]	10%	1500	1068.76	84.87	863.5	1198.08	324	3539.22	237
Potas [mg]	10%	4700	454.46	444.87	888.85	406.93	0	2195.12	47
Wapń [mg]	10%	800	187.62	41.94	100.98	51.13	0	381.69	47
Fosfor [mg]	10%	580	239.89	110.16	304.29	265.51	0	919.86	158
Magnez [mg]	10%	260	52.56	47.61	56.12	92.8	0	249.1	96
Żelazo [mg]	10%	8	1.64	1.09	2.37	3.52	0	8.64	109
Witamina A [μg]	25%	500	14.59	109.27	51.23	7.87	0	182.98	37
Witamina D [μg]	10%	10	1.02	0	0.89	1.01	0	2.92	29
witamina E [mg]	30%	8	2.4	4.04	2.4	2.6	0	11.45	144
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.17	0.15	0.64	0.31	0	1.28	144
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.29	0.15	0.32	0.14	0	0.92	103
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	0.82	2.16	6.89	5.26	0	15.14	138
Witamina C [mg]	55%	60	8.75	65.56	30.74	4.72	0	109.78	183
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	2.96	0.23	2.39	3.32	0.89	8.84	262

Wartość odżywcza na dzień: 7 (Niedziela), 2024-11-10

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	I śniadanie	II śniadanie	Obiad	Kolacja	Posiłek dodatkowy	Zawartość razem	% realizacji normy
			Zawartość w porcji						
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	535.3	223.8	843.3	542.9	78.8	2224.3	101
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	2245.6	945.4	3529.6	2278.3	331.6	9330.7	101
Białko [g]	10%	165	26.5	23.8	60.4	45.3	5.5	161.7	97
Tłuszcz [g]	10%	61	20	3.6	38.5	20.5	2.7	85.4	140
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	7.2	0.6	5.3	6.7	1.7	21.8	96
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	6.5	1.1	17.6	5.5	0	30.8	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	4.8	1.6	10.4	6.2	0	23.1	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	321.5	0	203.8	61	0	586.4	195
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	66.72	25.46	69.91	47.66	8.1	217.87	91
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	9.11	10.63	17.12	2.87	7.55	47.31	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	8.89	3.1	12.53	7.04	0	31.57	147
% energii z białka	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.54
% energii z tłuszczu	10%	30	-	-	-	-	-	-	30.85
% energii z węglowodanów	10%	40	-	-	-	-	-	-	38.61
Sód [mg]	10%	1500	607.82	77.31	375.08	757.19	54	1871.41	125
Potas [mg]	10%	4700	670.65	485.36	1245.68	800.14	0	3201.85	68
Wapń [mg]	10%	800	240.82	23.8	87.72	46.04	0	398.4	50
Fosfor [mg]	10%	580	491.17	158.94	166.16	437.22	0	1253.49	216
Magnez [mg]	10%	260	97.56	58.32	46.57	100.14	0	302.59	117
Żelazo [mg]	10%	8	4.64	2.05	2.08	3.18	0	11.97	150
Witamina A [µg]	25%	500	204.21	25.87	17.9	14.4	0	262.4	53
Witamina D [µg]	10%	10	2.5	0	0.67	1.01	0	4.18	42
witamina E [mg]	30%	8	2.88	2.44	6.32	4.13	0	15.77	198
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	0.32	0.15	0.15	0.32	0	0.96	108
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	0.76	0.09	0.2	0.27	0	1.32	147
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	3.83	1.49	4.13	16.28	0	25.75	235
Witamina C [mg]	55%	60	5.95	15.52	10.74	8.64	0	40.87	68
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0	0	0	0	0	0
Sól [g]	10%	3.75	1.68	0.21	1.04	2.1	0.15	4.67	139

Podsumowanie planu żywieniowego - średnia na dzień

Parametr	Poziom strat	Norma na składnik	Zawartość w porcji	% realizacji normy
Wartość energetyczna [kcal]	10%	2200	2188.3	99
Wartość energetyczna [kJ]	10%	9205	9188.5	99
Białko [g]	10%	165	135.8	82
Tłuszcz [g]	10%	61	78.5	128
Kwasy tłuszczowe nasycone [g]	10%	Maks: 23	21.8	95
Kwasy tłuszczowe jednonienasycone [g]	10%	2.41	23.2	-
Kwasy tłuszczowe wielonienasycone [g]	10%	2.41	20.9	-
Cholesterol [mg]	10%	Maks: 300	224.2	75
Węglowodany ogółem [g]	10%	237.04	248.44	104
Cukry [g]	10%	Maks: 47.41	47.08	99
Błonnik pokarmowy [g]	10%	21.43	27.81	130
% energii z białka	10%	30	-	29
% energii z tłuszczu	10%	30	-	32
% energii z węglowodanów	10%	40	-	39
Sód [mg]	10%	1500	2713	181
Potas [mg]	10%	4700	2384.15	51
Wapń [mg]	10%	800	388.31	48
Fosfor [mg]	10%	580	1127.13	195
Magnez [mg]	10%	260	310.08	119
Żelazo [mg]	10%	8	9.71	122
Witamina A [µg]	25%	500	146.1	30
Witamina D [µg]	10%	10	3.3	33
witamina E [mg]	30%	8	15.03	188
Witamina B1/Tiamina [mg]	20%	0.9	1.05	117
Witamina B2/Ryboflawina [mg]	15%	0.9	1.13	126
Witamina B3/Niacyna/Witamina PP [mg]	15%	11	19.22	175
Witamina C [mg]	55%	60	62.61	104
Ilość wody wypijanej [ml]	10%	2000	0	0
Sól [g]	10%	3.75	6.78	201